

Actividades físicas bajo techo

Si el tiempo está feo o si prefiere estar bajo techo, aún puede hacer muchas actividades físicas.

- Pase música y baile.
- Haga ejercicios de fortalecimiento en el hogar para los cuales puede usar como mancuernas elementos como botellas de agua y alimentos envasados.
- Camine por el centro comercial (la mayoría de los centros comerciales abren temprano para las personas que caminan).
- Haga elongaciones en sillas (solicite un folleto modelo al equipo de *MOVE!*).
- Haga ejercicios mientras mira un programa de televisión.
- Tome en préstamo una cinta de video con ejercicios de la biblioteca o un amigo (los ejemplos comprenden baile con sillas, caminar en lugar, aerobics para principiantes).
- Vaya a un gimnasio o centro recreativo (hágase miembro del YMCA).
- Participe en actividades para mejorar el estado físico en un centro comunitario local o un centro de ancianos.
- Si hace demasiado calor afuera, nade en una piscina cubierta.
- Tome una clase de aerobics en el agua.
- Busque ofertas de equipos para ejercicio o visite negocios de segunda mano que venden productos usados.
- Realice actividades bajo techo como frontón, tenis, patinaje en línea, bolos, etc. en un centro deportivo o gimnasio.
- Solicite más información al equipo de *MOVE!* sobre elongaciones y actividades para flexibilidad así como ejercicios de fortalecimiento.

